சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 14 ❋ யுவ ஆண்டு மே 1, 1995 ❋ இதழ்: 1

★

சிறப்புக்கட்டுரை:

புற்று நோயை குண மாக்கும் நம் நாட்டு கிழங்கும் பழமும்

★

இந்த இதழில்

தனிப்பிரதி ரூ. 3-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 35-00

நீறுவனா டாகடர் சிர்சபை

அமரர் சித்தமருத்துவச் செம்மல்

அருள்நிதி

டாக்டர். ப. சிற்சபை அவர்கள்

ஆறும் ஆண்டு நினைவு நாள்

2-6-95



தோற்றம்: **20-8-1910** மறைவு: **2-6-1989**

எங்கள் இதயத்தில் என்றென்றும்
குடிகொண்டிருக்கும் அமரர்க்கு அஞ்சலி

டாக்டர். சரஸ்வதி சிற்சபை
டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
டாக்டர். சி. தங்கதுரை
டாக்டர். சி. இரத்தினகுமார்.
மற்றும் குடும்பத்தினர்.

இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன், ஆறு மில்லி ஆரஞ்சு பழச்சாற்றுடன், இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு தேன் கலந்து உட்கொண்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் டாக்டர். சி. தங்கத்துரை

மலர்: 14 | யுவ 1995 மே, | இதழ்: 1

புற்று நோயை குணமாக்கும் நம் நாட்டு கிழங்கும்-பழமும்!

இன்றையத்தினம் உலகில் பல நாடுகள், கோடிக்கணக்கான பணத்தை செலவுசெய்து புற்றுநோயை குணமாக்கும் மருந்துகளை கண்டுபிடிக்க முயல்கின்றனர். ஆனல் சரியான மருத்துவம் இதுநாள் வரையில், பூரண குணமாக்கும் என்ற நிலையில் இல்லை. இந்த காலக்கட்டத்தில்தான், நம் நாட்டு உருளைக் கிழங்கு, வாழைப்பழம், முதலியவைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் புரதச் சத்தை, மருந்தாகப் பயன்படுத்தி [illegible]'' எனப்படும் நுரையீரல் புற்றுநோயை குணப்படுத்தலாம் என்று, அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடிந்துள்ளனர்.

நம் நாட்டு உருளைக்கிழங்கு, இந்தியாவில் குளிர்ப்பிரதேசங்களில் அதிகமாக விளைகிறது. பூமிக்கு கீழ் விளையக்கூடிய கிழங்கு வகைகளில் இது ஒன்ருகும். இது மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்தும். உருளைக் கிழங்கின் இலையை சாறுபிழிந்து உட்கொள்ள, நாட்பட்ட இருமலினல் ஏற்படும், தூக்கமின்மை குணமாகும். உருளைக்கிழங்கு சாற்றை, வாரத்திற்கு ஒருமுறை [illegible] வலி குணமாகும் வாய்ப்புள்ளது. பெண்

களுக்கு தாய்ப்பாலை பெருக்கக் கூடிய சக்தியுள்ளது,

உருளைக்கிழங்கில் காரத்தன்மை அதிகம் இருப்பதால், புளிப்பு சேர்வதைத்தடுக்கும். மாவுப் பொருள், புரதம் வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் முதலியன இதில் அடங்கியுள்ளது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, முதலியன அடங்கியுள்ளது.

ஐரோப்பாவில் ஒரு காலத்தில் 'ஸ்கர்வி' என்ற நோய் ஏற்பட்டபோது, உருளைக்கிழங்கு அங்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, அந்த வியாதியை விரட்டிவிட்டார்கள். இது உடலிலுள்ள 'URIC ACID' என்ற பொருளை கரைக்கக்கூடியதால், மூட்டுக்கு வாதத்தை குணமாக்கும்.

மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வீக்கம், அழற்சி முதலியவற்றிற்கு, உருளைக்கிழங்கிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாற்றைத்தடவி குணமாக்கலாம்

பெண்கள் உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, நன்றாகப் பிசைந்து, கைகளில் நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்து, பிறகு கழுவி விட்டால் கைகள் மென்மையாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்,

வாழை என்று சொன்னவுடனே திருமண வீட்டு வாயிலில் இருக்கும், வாழைமரம் நடுவதிலிருந்து, வாழையிலையில்

உணவு பரிமாறுவது வரையில், அது உபயோகப்படுவது நினைவுக்கு வரும்! குறிப்பாக நமது தமிழரது வாழ்க்கையில், இது இரண்டறக் கலந்து நிற்கின்றது. வாழை இலை, பூ, காய், பழம், பட்டை, கிழங்கு, வேர் போன்றவைகள், மக்களுக்கு சிறந்த வகையில் பலனளிக்கிறது,

வாழைப் பூக்களில், பூவன் வாழைப்பூ, மொந்தன் வாழைப் பூ, இரஸ்தாளி வாழைப் பூ, பேயன் வாழைப் பூ, செவ் வாழைப்பூ என்று நூற்றுக்கு மேற்கொண்ட வாழைப்பூக்கள் உள்ளன. வாழைப்பூவில் ஈரப் பதம் 88.9 கிராம், புரதம் 1.7 கிராம், கொழுப்பு 0.7 கிராமம், தாது உப்புக்கள் 1.3 கிராம், சர்க்கரைச்சத்து 5.1 கிராம், சக்தி 34 K Cal, சுண்ணும்புச் சத்து 32 மி. கிராம், பாஸ்பரஸ் 42 மி. கிராம், இரும்பு 1.6 மி, கிராம், மாவுப் பொருட்கள் 27 U. G. தையமின் 0.05 மி. கி. ரைக் போஃபிளேவின் 0.02 மி. கிராம் நையாசின் 0,4 மி. கிராம் வைட்டமின் சி. 16 கிராம் உள்ளது.

இப்படிப்பட்ட வாழைப் பூக்களில் சிறந்தது செவ்வாழையாகும். செவ்வாழைப்பூ பேயம்வாழைப் பூவை இடித்து சாறெடுத்து பதினைந்து நாட்கள் உட்கொண்டால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாகும்.

வாழைப் பூக்களின் சாறானது வாய்நாற்றம், வயிற்றுப்புண், முதலியன குணமாகும். மூல

நோய், இரத்தமூலம், சீழ்மூலம் முதலியவைவையும், மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். விந்துவைக் கட்டி, தாதுவை விருத்திசெய்யும்.

வாழைப்பழத்தில்வைட்டமின் ஏ. பி. சி, ஆகியவைகள் அதிக அளவிலும், வைட்டமின் ஜி. இ' ஆகியவைகள் குறைந்த அளவிலும் உள்ளன. கால்சியம், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், சல்பர், இரும்பு. செம்பு முதலியன வாழைப்பழத்தில் அடங்கியுள்ளன. இதனுடைய காரத்தன்மையானது புளிப்பைத் தடுக்கும் உடற்பருமனைக் குறைக்கும்!

குழந்தைகட்கு ஏற்படும் 'ஸ்கர்வி' என்ற நோய்வராமல் தடுக்கும், நீரிழிவு நோயாளிகட்கு ஏற்ற உணவு வாழைப்பழமாகும். முடக்கு வாதம், சந்து வாதம் முதலியன குணமாகும். இரத்த சோகைநீங்கும் வாழைக்காயை உலர்த்தி, பொடிசெய்து உண்டால், அஜீரணம், வயிற்றுப்பொருமல் முதலியன நீங்கும் வாழைப் பட்டை சாறானது, சிறுநீரகக் கோளாறுகளைநீக்கும். வாழைத் தண்டின் சாறானது, சிறுநீரகக் கற்களை நீக்கவல்லது. காயங்கள், தீப்புண்கள், முதலியவற்றை குணமாக்க வாழஇலையை உபயோகப்படுத்தலாம்.

இப்படி இலை, காய், பூ, பழம், தண்டு பட்டை, வேர், முதலியன மனிதனுக்கு மருந்தாக உபயோகப் படுத்தும்போது, வாழைப்பழத்திலிருந்துஎடுக்கப் படும் வீரியமுள்ள புரதச்சத்தும் உருளைக்கிழங்கிலிருந்து எடுக்கப்படும் புரதச்சத்தும் நுரையீரல் புற்றுநோயை குணமாக்குகிறது என்பதை கேள்விப் படும் போது பெரு வியப்பில் மூழ்குகிறோம். மேற்கொண்டு அவர்கள் செய்யும் ஆராய்ச்சிக்கு நம் வாழ்த்துதலை தெரிவிப்போம்!

—ஆசிரியர்.

சந்தாதாரர்கள் கவனிக்க

ஆண்டு சந்தா	ரூ.	35—00
ஆயுள் சந்தா	ரூ.	400—00

மே மாதம் முதல் மேற்கண்ட மாதிரி பணம் செலுத்துமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம். M O. (அ) D D ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

சித்த மருத்துவம்
[தலைமை அலுவலகம்]
டாக்டர். சிற்சபை
சித்தானந்தா வைத்தியசாலை,
122 சி, ராஜவீதி,
காஞ்சிபுரம் 2.
போன் 22981

சித்த மருத்துவம்
[கிளை அலுவலகம்]
டாக்டர்.
சிற்சபை மருத்துவமனை
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-600 024.
போன்: [illegible]

உழ மண்!

(Sodae Carbonas Impura)

சாருங் கணுச்சூலை சந்துவலி விக்கம் போம்
சேருமெண்ணைச் சிக்குப்போம் சிலைதனில் சீர்கெடவே
பாய்ந்த வழுக்கும் போம் பாஷாண வீறுபோம்
காய்ந்த உழமண் குணத்தைக் காண்.

குணம்:

(கு-ள்) உழமண்ணில் மேக வாயுவின் பிடிப்பு, இடுப்பு வாதம், விக்கம், எண்ணை வழு வழுப்பு துணிகளிலுண்டான அழுக்கு, பாஷாணங்களிலுள்ள குற்றம் முதலியவைகள் நீங்கும் என்க.

செயல்:

க்ஷோனகாரி.

உபயோக முறை:

பூநீறு உண்டாகும் படியான உவர் நிலத்தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை முதலிய மாதங்களில் பார்வையிடச் சிற்சில பாகங் களில் படைபடையாக மண் ணோடு உப்புங்கூடி இருக்கும், இதை உண்மை தெரியாத வைத்தியர்கள் பூநீறு என்று எடுத்து முப்பு முடித்து விட்ட தாகப் பொய் கூறி வருகிறார்கள் இது முற்றிலும் தவறு இது. வண்ணார்கள் வாரிச்சென்று கலவைக்குப் பயன்படுத்துவ துண்டு. இதை கரைத்துக் காய்ச்சி எடுத்து உப்பு சோடா உப்பாகும்.

இந்த உழமண்ணும் சுண்ணாம் பும் கூட்டி தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பு பதமாகக் கரைத்து நடு வில் பாக்ஷாணம், தாளம், முதலியவற்றைக் கிழிக்கட்டித் தொங்கவிட்டு எரித்து எடுக்க நல்ல சுத்தியாகும்.

இந்த மண்ணை தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி குழம்பு பதமாகக் காய்ச்சி, வாயு பிடிப்பு, விக்கம், வலி முதலிய வைகளுக்குத் தடவிவிட குண மாகும்.

பதினெண் சித்தர்களின் நாடி குறிப்புக்கள் !

வலது கையை நெட்டை வாங்கி பெருவிரலின் கீழ் ஒரு விரல் அங்குலந் தள்ளி பண்டிதர் மூன்று விரல்களை வைத்து வேறெண்ணமின்றி உற்று நோக்கில் நாடிகள் மூன்றும் பேசுமென்றறிக.

புருட நாடிகள் நடை

வாதம்

ஆள் தூண்டி விரலில் அன்னம்போலும், சேவற்போலும், மயில்போலும் நடையுளதாயப் பேசுமாம் வாதநாடியென்றறிக.

பித்தம்

நடு விரலில் ஆமையைப்போலும், அட்டையைப்போலும் நடையுளதாய் பேசுமாம் பித்த நாடியென்றறிக.

சிலேற்பனம்

பவுத்திர விரலில் தவளையைப்போலும், பாம்பைப்போலும் நடையுளதாய்ப் பேசுமாஞ் சிலேற்பன நாடியென்றறிக.

ஸ்திரீகள் நாடி நடை

மேற்கூறியதைப்போல் இடது கையைப் பிடித்து நெட்டை முதலியதும் வாங்கி உற்று நோக்கில் அடியிற் சொன்னதைப் போன்று பேசுமென்றறிக.

வாதம்

ஆள் தூண்டி விரலில் சர்ப்பத்தைப் போன்று நடையுளதாய்ப் பேசுமாம் வாத நாடியென்றறிக.

பித்தம்

நடு விரலில் [illegible] போன்று நடையுளதாய்ப் பேசுமாம் பித்த நாடி யென்றறிக.

சிலேற்பனம்

பவுத்திர விரலில் அன்னத்தைப் போன்று நடையுளதாய்ப் பேசுமாஞ் சிலேற்பண நாடி யென்றறிக.

மூன்று நாடிகளிருப்பிடம்

வாதம் மலத்திலும், பித்தம் ஜலத்திலும், ஐயம் விந்து வினுமிருக்குமிடமென்றறிக.

நாளொன்றுக்கு மூன்று நாடிகள் பேசும் நாழிகை அளவு

உதயத்தில் பத்து நாழிகை வாதம் பேசும், மத்தியானத்தில் பத்து நாழிகை பித்தம் பேசும், மாலை பத்து நாழிகை ஐயம் பேசுமென்றறிக.

திரிநாடிகளின் குறிப்பு

உந்தியில் வாதமும், கண்டத் தானத்தில் பித்தமும், இதயத்தின் மேல் சிலேற்பனமுமிருக்குமாம்.

நாடிகள் நடக்குங்காலம்

திங்கள், புதன் வெள்ளியில் வாத நடையாம் வியாழத்தில் ஐய நடையாம், செவ்வாய், ஞாயிறு, சனி வாரங்களில் பித்த நடையாம்.

நாடிகள் பாக்கும் மாதகாலம்

வைகாசி சித்திரையில் உதய காலத்திலும், கார்த்திகை. ஐப்பசி, ஆனி ஆடியில் மத்திபானத்திலும், மார்கழி தை மாசியில் மாலை காலத்திலும், பங்குனி ஆவணி புரட்டாசியில் நடு விரவலும் வைத்தியர் கைப்பிடித்துப் பார்க்க மூன்று நாடிகளும் தெளிவாய்ப் பெசுமென்றறிக.





மனத்தில் ஏற்படும் ஐந்து நிலைகள்!



மனமும் உடலும், ஒன்றை யொன்று பாதிக்கக் கூடியவை மனத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடல் பாதிக்கப்படுகிறது. வெறும் கல்லைக் கொடுத்து அது சுடுகிறது என்றால் தீப்புண் ஏற்படுகிறது. மனதை பாதிப்பதின் மூலம் உடலை பாதிக்கச் செய்கிறது. மது உடலுக்குள் சென்றால் மனதை பாதிக்கிறது. தவறான உணவு மனதை பாதிக்கிறது.

துக்கமின்மைக்கு எப்படி செல்வது என்பதை பதஞ்சலி கூறுகிறார் முதலாவதாகசரியாக அறிதல் என்பதாகும். உள்ளதை உள்ளபடி, அறிதல் என்பதுவே அதுவாகும். மனம் சரியாக அறியும் மையத்தில் செயல்படும் போது, அது அறிவதெல்லாம் சரியாக இருக்கும் நீங்கள் ஆழமாக அமைதியாக தியானம் செய்தால், இந்த மையம் செயல்படத் துவங்கும் இந்த மையத்தின் மூலம் என்ன வெல்லாம் அறியப்படுகிறதோ அதுவெல்லாம் உண்மையாகும்

இரண்டாவதாக தவறாக அறியும் மையம் மது அருந்தியிருக்கும் போது, பணம், பதவி போன்றவற்றால், போதையுற்று இருக்கும் போது, இந்த மையம் செயல்படுகிறது. அப்போது உண்மையல்லாதவையெல்லாம் உண்மை ஆகின்றது. இல்லாததைப் பார்க்கிறீர்கள். உணர்வை இழந்து இருப்பீர்கள் எது வெல்லாம் அறியப்படுகிறதோ அதுவெல்லாம் தவறாக இருக்கும். ஆகவே துக்கம் தான் மிஞ்சும் இதனால் தான் எல்லா மதங்களும் தியானத்தை வலியுறுத்துகின்றன. சரியான அறிவு செயல்படும் போது, நீங்கள் எது செய்தாலும் அது பிரார்த்தனை. எங்கு சென்றாலும் அது கோயில் எனப்படும்.

மூன்றாவது கற்பனை, செய்யும் போது இசை, கலை, ஓவியம் பிறக்கின்றன. சிறந்த அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் கற்பனையின் மூலம் தோன்றியவைகளே! கற்பனையின் மூலம் முடியாதது

கூட முடியம்! நீங்கள் அழகான வர் என்று நினைத்துக்கொண்டால், ஒரு வகையான அழகு உங்களிடம் ஏற்பட்டுவிடும். குழந்தைகளை முட்டாள்கள் என்று கூறினல், அவர்கள் அப்படியே ஆகிவிடுகிருர்கள். புத்திசாலி என்று கூறினால் அதற்கேற்ப அவர்களின் வளர்ச்சி இருக்கும். ஆகவே கற்பனை சொர்க்கமும் ஆகலாம் நரகமும் ஆகலாம்.

நான்காவது உறக்கம். இது இயற்கையான ஓய்வு அதே சமயம் உறக்கத்தில் உணர்வோடு இருந்தால், அதுவே சமாதி ஆகிறது.

ஐந்தாவது ஞாபகம் என்பதாகும். அதை சரியாகவோ, (அ) தவருகவோ பயன்படுத்தலாம். சரியான ஞாபகம் தேவையானபொழுது பயன்படுத்த வேண்டும். அப்போது நீங்கள் உண்மையானவராக இருப்பீர்கள். கடந்த காலத்தின் எண்ணங்களே ஞாபகம் ஆகும். தேவையில்லாதபோது ஞாபகம் மனத்தில் ஏற்பட்டால், அது நிகழ்காலத்தை அழிக்கும். ஞாபகம் சரியான விதத்தில் இல்லாது, தவருக நினைவு கூறுவதால், துக்கங்கள் பல ஏற்படுகின்றன. நீங்கள் அதைரியம் அடைகிறீர்கள்! குழப்பம் அடைகிறீர்கள். சரியனா ஞாபகத்தினால் ஒரு தெளிவு ஏற்படுகிறது. அந்தத் தெளிவே தியானத்திற்கு அடிப்படையாகின்றது.

(ஆதாரம்: சுவாமி பரமானந்தாவின் துக்கமில்லா வாழ்வு என்னும் நூலிலிருந்து)

லோக மண்டூரச் செந்தூரம்

(செய்முறை)

5 பலம் சுத்தி செய்த மண்டூரத்தூரத்தை கல்வத்திலிட்டு குமரிச்சாறு (சோற்றுக் கற்றாழை) விட்டு 12 மணி நேரம் நன்கரைத்து ஒரு ரூபாய் அகலமும் தனமுமாக வில்லைகளாகச் செய்து வெய்யிலில் காயவைத்து அகலில் பரப்பி வைத்து மேலகல் மூடிச் சீலை செய்து 50 வறட்டியில் புடமிடவும் இவ்வாறு 6 புடமிட்டுப் பிறகு மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி சாற்றிலும் நாவற்பட்டை சாற்றிலும் வகைக்கு 5 புடமும் மிட்டெடுக்க நல்ல செந்தூரமாகும். இதை வேளைக்கு ஒரு குன்றிஎடை கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றிலும் தேனுங்கலந்து இரு வேளை வீதம் உட்கொள்ள, பாண்டு, மகோதரம், விட நீர் கோவை, காமாலை, உடல் வெறுப்பு, மண்ணீரல்பெருக்கம் முதலியவை குணமாகும். பத்தியம் நோய்க்குத் தக்கவாறு

வேறு முறை:

சுத்தி செய்த மண்டூரத்தூளைக் கல்வத்திலிட்டு குமரிச்சாறு விட்டு 12 மணி நேரம் மெழுகு பதத்திலரைத்து சிறு வில்லைகளாகத் தட்டி காய வைத்து அகலிலிட்டு மேல கல் மூடி சீலைசெய்து 50 வறட்டியில் புடமிட்டெடுத்து இப்படி 5 புடவும், பின்கரிசாலை, நீர்முள்ளி வேலிப்பருத்தி, விழி, புளிப்பு மாதுளம் பழச்சாறு முதலிய ஒவ்வொன்றிலும் மும் மூன்று புடமிட்டெடுக்க உயர் தரமான செந்தூரமாகும். இதை வேளைக்கு ஒரு குன்றிவீதம் தகுந்த அனுபானத்தில் கொடுக்க சோகை, பாண்டு, மகோதரம் காமாலை, உடல் வீக்கம் முதலியவை குணமாகும். இரத்தம் அதிகரிக்கும்.

"மண்டூர மாத்திரை"

மண்டூரச் செந்தூரம் கிராம் 15 புங்கம்பட்டை, தேவதாருப்பட்டை கறிமஞ்சள், மரமஞ்சள் இலவங்கப்பட்டை, வால்மிளகு சித்திரமூல வேர்ப்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, செவ்வியம் கடுக்காய் நெல்லிவற்றல், தான்றிக்காய் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளின் சூரணம் வகைக்கு 1 கிராம் ஆகச்சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, பின் ஒரு பழகிய பெரிய மட்பாண்டத்தில் 3 படி பசுவின் மூத்திரம் விட்டு அடுப்பிலேற்றி எரித்து குழம்பு பதத்தில் வரும்போது முன் சுத்தப்படுத்தி வைத்துள்ள சூரணங்களையும், செந்தூரத்தையும் கல்வத்திலிட்டு 12 மணி நேரம் அரைத்து மெழுகு பதம் வரும்போது குன்றியளவு மாத்திரைகள் செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு ஒரு மாத்திரை வீதம் இரண்டு (அல்லது) மூன்று வேளைக்குக் கொடுத்து இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின் (சுரமில்லாவிடில்) கொஞ்சம் மோர் கொடுக்கவும். பின் வேண்டியவற்றைச் சாப்பிடலாம். இதனால் மண்ணீரல் வீக்கம், காமாலை, பாண்டு வயிற்றிலண்டாகும் கட்டிகள் ஊருஸ்தம்பவாதம் மூலநோய், சில சுரம் முதலிய குணமாகும்.

நீங்கள் தேடவேண்டிய தேட்கொடுக்கா !

'சுடுகாட்டு மீட்டான்'

இது இந்தியாவில் பல இடங்களிலும் குறிப்பாக நமைப்புள்ள இடங்களில் பயிராகின்றது. இது தை மாதம் முதல் சித்திரை மாதம் வரையில் பயிராகும். இந்த தேட் கொடுக்கில் சிறு தேட்கொடுக்கு பெருந் தேட் கொடுக்கு என்று இருவகை உண்டு. இதில் இலை, பூ, காய் என்று பல பாகங்கள் மருந்தாக உபயோகப்படுகிறது.

இதை தெலுங்கில் **'நாகதானி'** என்றும், மலையாளத்தில் **'தேள் கொடுக்கா'** என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

இதில் சிறு தேட்கொடுக்காவனது சிரங்கு, சொறி, விரணப் புண், கரப்பான், கீல்வாதம், மாந்தம், கொறுக்குப்புண், ஒழுக்குப்பிரமேகம், பித்த வெட்டை, எலும்புருக்கி முதலியன குணமாகும்.

இந்த **"பெருந்தேட் கொடுக்கு"** என்ற மூலிகைக்கு **சுடுகாட்டு மீட்டான்** என்ற மற்றொரு பெயர் உள்ளது.

இதன் இலையையும், பூவையும் குடிநீராகச் செய்து வாய் கொப்பளித்தால் தொண்டைப் புண் குணமாகும். தொண்டை இறுக்கம், தொண்டை வலி குணமாகும். இதன் இலைச் சாற்றை கிஷாயமாக போட்டுக் கொடுக்க சுவாசநோய், குட்டம் முதலியன குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாற்றை பிழிந்து காதில்விட காதில் சீழ் குணம் அடையும்.

இலைச் சாற்றை கண்ணில் விட்டால், கண் சிவத்தல் குணமாகும்.

தேள் கொட்டிய விதத்திற்கு. கொட்டிய வாயில் இலைச் சாற்றைப் பூசினல் குணமாகும்.

இதன் இலை கல்கத்தை ஒன்று முதல் மூன்று விராகனெடை வீதம் சாப்பிட சுரம் குணமாகும்

இதன் இலையை அரைத்துப் பூசிவரச் சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், விரணப்புண், காயம் பட்ட புண், கொறுக்குப்புண், ஈறுகட்டல், முகப்பரு முதலியன குணமாகும்.

இதன் பயனை உணர்ந்த சித்தர், சுடுகாடு மீட்டான் எனப்
பெரியோர் சொல்லும்
நெடியபெரும்தேட்கொடுக்கால்
நீரார்-பொடிக்கிருமி
புண்கிரந்தி மேகப்புண்
பொல்லாக் கருங்கிரந்தி
விண்காந்து போகாதோவின்
என்று பாடுகின்றூர்.

அணுக்கிருமிகளும், கிரந்தி நோயும், மேகப்புண்ணும், ஈறு கட்டல், முகப்பரு முதலியன குணமாகும். இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த மூலிகையான நீங்கள் தேடவேண்டியது 'தேட் கொடுக்கா'! (அ) 'சுடுகாட்டு மீட்டானையா'! இரண்டுமே ஒன்றுதானே!

****

அஜீரணம் நீங்க

சீரகத்தையும் உப்பையும் நன்றாய்க் கசக்கிப் பொட்டு நீக்கி, வாயிலிட்டுச் சுவைத்துத் திப்பியைத் துப்பிவிடவும் இதனால் அஜீரணம், அஜீரண பேதி வயிற்றில் எரிச்சல் ஆகியவை நீங்கிப் பசியும் உண்டாகும்.

****

அன்பாலயா அறக்கட்டளையின் சுவாமிவேதாத்திரி மகரிஷியின் ஆன்மீகக் கல்லூரி நடத்தும் விடுமுறைக்கால 7-வது 8-வது பயிற்சி வகுப்புக்கள்

o 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்-பெண் இரு பாலாருக்கும்

o அறிவு கூர்மையடைய!

o சிந்தனை ஆற்றல் பெருகிட!

o மனம் அமைதியடைய!

o கல்வி நன்கு பெருகிட!

o தொழில் முன்னேற்றம் அடைய

o நோயில்லாமல் உடல் வளத்துடன் நன்கு வாழ!

o ஆறு நாட்கள் பயிற்சி வகுப்புகள்மாலை நேரங்களில் நடைபெறும்.

8வது பயிற்சி மே 15 முதல் மே மாதம் 20ந்தேதி வரை நடைபெறும்.

o கல்லூரிக் கட்டணம் ரூ 225 (இருநூற்று இருபத்தைந்து ரூபாய் (புத்தகங்கள் உட்பட.

குறிப்பு:

மே மாத பயிற்சிக்கு வருவோர் மே மாதம் 10ம் தேதிக்குள் போனில் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

தொடர்பு கொள்ள:

அகத்தியர் சித்தர் சபை
மருத்துவமனை
152, [illegible]
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24
போன்: 428098

கருணை லேகியம்

(ஆதாரம் : பதார்த்தகுணவிளக்கம் மூலவர்க்கம்)

	வேண்டிய சரக்குகள்	அளவு
1.	காட்டுக் கருணை [உலர்ந்தது]	1 பங்கு
2.	காராக் கருணை	1 பங்கு
3.	புளி நரளை	1 பங்கு
4.	பிரண்டை	1 பங்கு
5.	மருள் கிழங்கு	1 பங்கு
6.	குமரி வேர்	1 பங்கு
7.	பிடிக்கருணை	1 பங்கு
8.	மாம்பருப்பு	1 பங்கு
9.	கடுக்காய்த் தோல்	1 பங்கு
10.	சுக்கு	1 பங்கு
11.	சித்திர மூலவேர்ப் பட்டை	1 பங்கு
12.	கோரக் கிழங்கு	1 பங்கு
13.	சரக்கொன்றைப் புளி	1 பங்கு
14.	பனைவெல்லம்	40 பங்கு
15.	நெய்	13 பங்கு

செய்முறை : நெம்பர் 1—12 சரக்குகளைப் பொடித்து சலித்து கொள்ளவும். பனை வெல்லத்தை 2 லிட்டர் தண்ணீரில் சேர்த்து, அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். வெல்லம் முழுவதும் கரைந்தபின், வடிகட்டி பின்னர் காய்ச்சி பாகுபதத்திலெடுத்து சூரணச் சரக்குகளையும், சரக்கொன்றை புளியும் சேர்த்துக் கலந்து, பின்னர் நெய் சேர்த்து நன்கு கிண்டி வைக்கவும்.

அளவு : 2—4 கிராம், தினம் இருவேளை.

தீரும் நோய் : எல்லாவகை மூலங்கள்.

குறிப்பு : நாகபற்பத்திற்கும், நத்தை பற்பத்திற்கும் அனுபானமாக வழங்கலாம்.

பல்லவர்களின் ஆட்சியில் நடந்த அற்புதங்கள்!

பல்லவர்கள் காலம்

கி. பி. 300 முதல் — கி. பி. 900 வரையில் நடந்தது

முதலாம் மகேந்திரவர்மன்	—	கி. பி. 600 முதல் 630 வரை
முதலாம் நரசிம்மவர்மன்	—	கி. பி. 630 முதல் 668 வரை
முதலாம் பரமேசுவரன்	—	கி. பி. 670 முதல் 685 வரை
இரண்டாம் நரசிம்மவர்மன்	—	கி. பி. 685 முதல் 708 வரை
இரண்டாம் நந்திவர்மன்	—	கி. பி. 710 முதல் 775 வரை
நந்திவர்மன்	—	கி. பி. 778 முதல் 825 வரை
மூன்றும் நந்திவர்மன்	—	கி. பி. 825 முதல் 850 வரை
நிருபதுங்கவர்மன்	—	கி. பி. 850 முதல் 882 வரை

ஆகியவர்கள் ஆண்டு வந்தனர்.

முதலாம் மகேந்திரவர்மன்

இவன் சிறந்த நடனப் பிரியனுகவும், சிறந்த இசைப் புலவனுகவும் இருந்தான். நாடக ஆசிரியனுகவும் இருந்தான்.

மகாமல்லன்

இவன் பெருமன்னனை புலிகேசியை வென்றதால், நரசிம்மன் என்ற தன் பெயரை **மகாமல்லன்** என்று அழைத்துக்கொண்டான் இவன் காலத்தில்தான் பல்லவ நாட்டு கடல் துறைப்பட்டணம், புதுப்பிக்கப்பட்டு, **மகாமல்லபுரம்** என்று பெயரிடப்பட்டது இவன் காலத்தில்தான் இந்நாட்டிற்கு வ்ந்த **'யுவான்சுவாங்'** என்பவர் காஞ்சியை நேரில் கண்டார். இந்த நாட்டில் நூறு பௌத்த மடங்களும், மற்ற சமயத்தின் மடங்கள் எண்பதும் இருக்கிறது என்ருர்.

இரண்டாம் நரசிம்மவர்மன்

இவன் சிவபக்தன் சைவ சித்தாந்தம் நன்கு படித்து பேரறி[illegible] இவனை இராசசிம்மன் என்றும் அழைத்தனர்.

இரண்டாம் நந்திவர்மன்

இவன் சிறந்த வைணவன் இவன் காலத்தில்தான் திருமங்கை ஆழ்வார் வாழ்ந்தார்.

மூன்றும் நந்திவர்மன்

இவன் சிறந்த சிவபக்தன். **'பைந்தமிழை ஆய்கின்ற நந்தி'** என்று பாராட்டப் பெற்றுள்ளான். இவன் காலத்தில்தான் **'சுந்தரர்'** வாழ்ந்தார்.

பல்லவ நாடு பல மண்டலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு மண்டலங்களும், ஒவ்வொரு கோட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்தது பொதுவாக பல்லவ மன்னர்கள் சைவ சமயத்தினராய் இருந்தனர்

பல்லவர்கள் முதலில் பாலி மொழியில், பெரும்பாலும் பட்டயங்களை வெளியிட்டனர் பின்பு வடமொழியிலும் வல்லவர்கட்கு நிலங்களையும், ஊர்களையும் மானியமாக வழங்கினர். வடமொழிப் புலவர்களை ஆதரித்தனர்.

இவர்கள் ஆண்ட காலத்தில், திருப்பாதிரிப்புலியூர், சோழிங்கபுரம், காவேரிப்பாக்கம், காஞ்சி போன்ற ஊர்களில் வடமொழிக் கல்லூரிகள் இருந்தன பல்லவர்கள் ஆட்சிக் காலத்தில் எல்லா சமயத்தினரும், வடமொழியைக் கற்று, பலநீதி நூல்களை எழுதினர் குறிப்பாக சித்தர்கள் தமிழில் மருத்துவ நூல்களை எழுதினர். இவர்கள் ஆட்சியில்தான் பல தமிழ் நூல்கள் பல மொழிகளிலும் மொழி பெயர்த்து எழுதப்பட்டது

ஓய்வு

நண்பகல் நேரத்தில் தினமும் ஐந்து அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு உடலுக்கும் மூளைக்கும் ஓய்வு தர வேண்டும். படுக்க விருப்பமில்லை எனினும் EasyChair இல் சாய்ந்து ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். சிந்தனைகள் இல்லாத அமைதியான மனத்துடன் எடுக்கும் இந்த ஓய்வு நரம்புகளைச் சாந்தப்படுத்தும், சிடுசிடுப்பை நீக்கும், முகத்தின் சுருக்கங்களை விலக்கும். மகிழ்ச்சியான நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும்.

தேகத்துக்கு கொடுப்பை　　　　　　　　　　தேமலுக்கு இலுப்பை

அரிப்பு! அரிப்பு!! அரிப்பு!!!

மூலிகை முரசு
Dr. தேலூர்மணிவாசகன்

"டாக்டர், சார் ஆறுமாதமாக அரிப்பு தாங்க முடியவில்லை. என்றாள் குப்பம்மாள்.

"ஆறுமாதமாக என்னம்மா செய்து கொண்டிருந்தாய்"

"சொரிஞ்சிக்கிட்டுதான் சார் இருந்தேன்"

"உன் அரிப்பு மேனிக்கு வேண்டியது குப்பை மேனி குப்பம்மா" என்றார் டாக்டர்.

கரப்பான் உடல் வாகினர். உடலில் அழுக்கு தங்குதல் விஷக்கடி, பார்த்தீனியா செடி விஷம் ஒவ்வாமை, பலசிக்கல் தரும் மலச்சிக்கல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, சர்க்கரை வியாதி, குஷ்ட நோய், உள்ளோர்க்கு வரும் அரிப்புக்கு கூடுதல் சிகிச்சை தேவைபடுகிறது.

நல்லெண்ணெய், தக்காளி, கத்தரிக்காய், கருணைக்கிழங்கு அசைவ உணவு நீக்கவும்.

வாழைத்தண்டு, மிளகுப் பொடி, பனைவெல்லம், சுண்டை வற்றல, நன்னாரி ஊறிய நீர் அதிகமாக உபயோகிக்கவும்

குப்பைமேனி இலை இருபது அல்லது அருகம்புல் ஒரு பிடியுடன் ஒரு துண்டு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து, உடம்பில் தடவி 15 நிமிடங்கள் சென்றதும் கடலை மாவோ பயற்றம் பருப்பு மாவோ, அரப்புத் தூளோ போட்டு குளிக்கவும்.

தேவையெனில் உடலில் மண்பற்று, சிறுநீர், தடவுதல் புகை போடுதல் சிகிச்சையும் தொடரலாம்.

வன்னி இலைகள் ஒருபிடி, வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி இலைகள் 5 மிளகு 5 சேர்த்து அரைத்துச் சாறாக்கி வடிகட்டி பனை வெல்லம் கலந்து இருவேளை குடிக்கவும். அல்லது 5 மிளகு சேர்த்து அரைத்த அறுகம்புல் சாறு காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். அறுகம் புல்சாறு குடியுங்கள் அரிப்பை குறையுங்கள் அறுகம்புல் கிடைக்காதவர்கள் அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை அறுகம்புல் பவுடர் உபயோகிக்கவும். தீராத அரிப்பு தீரும்.

சாகா மூலிகை என்பது

அருகம்புல்லே!

டாக்டர். **பலராமையா** எழுதியதிலிருந்து சில துளிகள்

கீரி நல்ல பாம்பிற்கு கொடிய சத்துருவாகும். பாம்பும் கீரியை சுலபமாக விடுவதில்லை. ஆயினும் முடிவில் கீரி தான் வெற்றி பெறும். பாம்பு தன்னிடமுள்ள விஷத்தைக் கீரியைத் தன்பற்களால் குத்திபாய்ச்சும். கீரியும் அவ்விஷத்தை தாங்கமுடியாமல் உடனேயே சஞ்சீவி மூலிகையைத் தேடிப்போய் அம்மூலிகையின் மேல் புரண்டு அதன் நுனிகளை ஒன்றிரண்டு கடித்து தின்று விடும் உடனே கீரி எப்போதும் போல் வன்மை பெற்றுச் சந்தோஷமாக ஓடும். அந்தச் சஞ்சீவி மூலிகையானது அருகம்புல்லேயாகும்.

ஒருவனை பாம்பு கடித்து விட்டால் இந்த அருகம்புல்லை அரைத்து கடிவாயில் வைத்து கட்டி சிறிதளவு அருகம்புல்லை சாப்பிட்டால் மயக்கத்திலிருப்பவன் எழுந்துவிடுவான் இதோடு மட்டுமல்லாமல் பக்கத்திலிருப்பவன் அருகம்புல்லை மென்று கடிபட்டவன் மூக்கில் ஊதினால் கூடப் போதும். கடிபட்டவன் எழுந்துவிடுவான். ஆகவே இந்த மூலிகைக்கு கீரி மூலிகை என்று பெயர்.

அருகம்புல்லும் நல்லெண்ணையும் சேர்ந்தால் இரு நல்லோர்கள் சேர்ந்து போல் ஆகும் அருகம்புல்லை பறித்து அம்மி கல்லில் தட்டி ஒரே கோப்பையிலிட்டு அது மூழ்குமளவுக்கு நல்லெண்ணெய் ஊற்றி வெயிலில் மூன்று நாட்கள் வைக்கவும் நான்காம் நாள் எடுத்து ஓர் அகல வாயுள்ள ஓர் கண்ணாடி புட்டியில் இந்த எண்ணையையும் அருகம்புல்லையும் வைத்துக் கொண்டு வாரம் இரு முறை தலைக்கு தேய்த்து முழுகி வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். இப்படி இரண்டு நாட்கள் செய்தால் உடல் குளிர்ச்சியடைவதை உணரலாம். உடல் வலிமை பெருகும் அறிவு விருத்தியாகும் கண்கள் பிரகாசமடையும்.

சித்தர்கள் அருகம்புல்லின் விசேடத்தைப் பற்றி கூறும் போது.

அறுகம்புல் வர்தபித்து ஐயமோ டீளை
சிறுக அறுக்கு மின்றுஞ் செப்பில் — அறிவுதருங்
கண் ணெயொடுதலை நோய், கண்டிகை ரத்தபித்தம்
உண்ணேய் ஒழிக்கும் உரை

ென்று பாடுகின்றார்

அறுகம்புல் திரிதோஷம், காமாலை, கண்ணேய் சிரஸ்தாபம், தூம்பிரம நோய் இரத்தபித்தம், மருந்து சூடு இவைகளைப்போக்கும் இன்னும் அறிவு தரும்.

ஆங்கில மருந்துகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இந்த அறுகம்புல் மிளகு சேர்த்து கியாழத்தைச் சில் நாட்கள் உபயோகித்தால் மருந்துகளால் உண்டான நஞ்சு நீங்கும். நீர் அடைப்பு உள்ளவர்கட்கு தர்ராளமாய் நீர் பிரியும்

அறுகம்புல்லை உட்கொண்டு ஆரோக்கியத்தை காப்பபற்றுங்கள்'

இயற்கை மருத்துவ
சங்க கூட்டம்

காஞ்சிபுரம் மார்ச் 26: இயற்கை மருத்துவ சங்க கூட்டம் சித்த மருத்துவம் உதவி ஆசிரியர் டாக்டர் சி. தங்கதுரை தலைமையில் கூடியது. தலைவர் இராஜாராமன் வரவேற்றார்.

"இயற்கை மருத்துவத்தின் மகத்துவம்

பற்றி நாகை மாவட்டம் டாக்டர். தேவூர். மணிவாசகன் சிறப்புரை ஆற்றினர். தேவார உரையாசிரியர் இராம. சுப்பிரமணியன் வாழ்த்துரை வழங்கினர்.

விழா ஏற்பாடுகளை பொருளாளர் இராமச்சந்திரன் சிறப்பாக செய்திருந்தனர்.

***

உங்களுக்குத் தேவை

அணுத் தைலம்

சந்தனம், அகில், லவங்கப்பத்திரி, மரமஞ்சள், லவங்கப்பட்டை, அதிமதுரம், சிற்றுமுட்டி, தாமரைக் கிழங்கு, ஏலம், வாய்விடங்கம், வில்வ வேர், கருநெய்தல், புஷ்பம், விளாமிச்சம் வேர், ஜடாமாஞ்சி, கோரை கிழங்கு, நன்னாரி வேர், தேவதாரு, சிற்றுமல்லி, பேராமல்லி, ஊசிப்பாலை, சதாவரி, தக்கோலம், கண்டங்கத்திரி தூதுவளை, ஆனை நெருஞ்சி, செந்தாமரைப்பூ, இவைகள் சமன் இடித்துப் பொடித்து நூறு மடங்கு மழை ஜலத்திலிட்டு நான்கிலொன்றாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்திற்குப் பத்திலொன்று நல்லெண்ணெய் கூட்டிக் காய்ச்சி பதத்தில் வடித்து மறுபடியும் கஷாயத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சவும் இவ் 10 தடவை செய்யவும். பத்தாவது தடவையில் எண்ணெய்க்குச் சமமாகக் கஷாயமும் வெள்ளாட்டுப் பாலும் கூட்டிக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு சித்தம் செய்த தைலத்தை மூன்று நாளைக்கொரு தடவை நசியம் செய்து வர ஒற்றைத்தலைவலி இரட்டைத் தலைவலி, மண்டைக் குடைச்சல் பிடரி வலி, புருவவலி, கண், மூக்கு, காது முதலியவைகளைப் பற்றிய எல்லா நோய்களும் தீரும் பஞ்சேந்திரியங்களுக்குப் பலமும், தெளிவும் உண்டு பண்ணும்.

சந்துவாதம்!

சந்துவாதக் கீல்வாயு எனப் படுவது சந்துவாதச் சுரத்தின் விளக்கத்தை விடுத்து அச்சுரத்தின் கொடுமையால் அடுத்து அடுத்து வரும் கீல்வாயுவின் குணத்தைப் பற்றிச் சிறிது விளக்கப்படும்,

சந்துவாதக் கீல்வாயுவை ஆமவாதம் என்றும் மேகசூலை என்றும் கொள்வாறும் உளர். பொதுவாக எல்லாம்ஒன்றையே குறிக்கின்றன. ஆகவே இச் சந்து வாதக் கீல்வாயு தாபிதக் கீல்வாயுவின் குறிகுணங்களைப் பெற்றிருப்பினும் கில்களை ஒருகாலும் முடங்கச் செய்யாது. இந்நோயில் முடக்குவாதம் இல்லாமலிருப்பதுதான் மற்ற தாபிதக் கீல்வாயுகளுக்கும் இதற்குமுள்ள வித்தியாசம்.

இந்நோயின் காரணம் நடை, குறிகுணங்கள். முடிவு ஆகிய வற்றைச் சந்துவாதச் சுரம் என்னும் தலைப்பில் காண்க.

சந்துவாதக் கீல்வாயு நோயில் முதன்முதல் சுரம் காணும். உடனே கீல்களில் வலி தோன் றும். பிரதானமாக முழங்கால், கணுக்கால் கீல்களில் காணும். பிறகு மற்றக் கீல்களுக்கும் பரவும். இந்நோயில் வெகு அற்புதமான குறிகுணம் என்ன வென்றால் ஒரு நாளில் ஒருகீலில் தாபிதம் இருக்கும். மறு நாளைக் குள் மற்றொரு கீலில் தாபிதம் ஏற்படும். முந்தைய நாளில் ஏற்பட்டிருந்த கீலில் தாபிதம் என்பதே இல்லாமல் சுகமாக இருக்கும். இவ்விதமாக இந் நோய் ஒருகீலிலிருந்து மற்றொரு கீலுக்கு வெகு விரைவில் தாவும் இத்தாவுதலே முக்கியமான குறி குணமாக மற்றக் கீல்வாயு நோய்களினின்று வித்தியாசப் படுத்திக் கணிப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கிறது. கீல்களில் தாபிதம் தொடர்ச்சியாக மாறிமாறி வந்து கொண்டேயிருக்கும். இந்நோ யில் கீல்களில் ஏற்படும்தாபிதம் இன்னவிதமாகத்தானிருக்கும் என்று நிர்ணயமாகச் சொல் வதற்கில்லை. சிலருக்கு வீக்கம் அதிகமிருக்கும். சிலருக்குச் சிறு வீக்கத்துடன் வலி நோயாளனை வாட்டும். சிலருக்கு எல்லா மூட்டுகளில் தாபிதம் காணும். முடிவில் இந்நோயில் மூட்டுகள் நன்நிலைக்குத் திரும்பும். முடங்கு வதில்லை.

இந்நோயில் சந்திக கபமும், அபான வாயுவும் குற்றமடைந் திருப்பதால் அவைகளைத் தன்னிலைப்படுத்த வேண்டும். ஆகவே நோயாளிகளுக்குத் தீவிர சுரம் இருந்தபோதிலும் பேதி மருத்துவம் செய்யலாம்,

மெருகுள்ளித் தைலம் 30 ml. காலையில் கொடுக்கவும். தேக வயது காலம் ஆகியவைகளை அனுசரித்தும் நோயின் வன்மையைக் கண்டும் மெருகுள்ளித் தைலத்தை அடுத்தடுத்துத் தொடர்ச்சியாக மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கலாம். அவ்வமயம் வேறு உள்மருந்துகள் தேவையில்லை.

பேதி மருத்துவம் செய்தபிறகு நோய்க்கான மருந்துகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

அயவீரம் 60 மி. கிராம் முதல் 120 மி.கிராம் வரையில் தேனில் இருவேளைக் கொடுக்கலாம். இத்துடன் சண்டமாருதம் (அ) வங்கபற்பம் (வங்கச்சுண்ணம்) 60 மி.கி. முதல் 120 மி.கி வரையில் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தேனில் கொடுக்கலாம்.

உள்மருத்துவம் 10 நாட்கள் கொடுத்து, நோய் கீல்களில் தணியவில்லை என்றால் மறுமுறை பேதிமருத்துவம் செய்தல் வேண்டும். பிறகு உள்மருத்துவம் கையாளவேண்டும்.

கீல்வாயு தணிந்துவிட்டால் இரண்டு நாட்கள் மறுபத்திய மிருந்து மறுபடியும் இரசத்தினாலும் வங்கத்தினாலும் முடிந்த பற்ப செந்தூரங்களைக் கொடுத்தல் நலம். தேவையானால் அயத்தினால் முடிந்த பற்ப செந்தூரங்களைச் சேர்த்தும் கொடுக்கலாம்.

நெல்லிக்காய்

தலை மயிர் கறுக்கச் செய்யும் அரோசகம், போக்கி கண் தெளிந்த ஒளியைத் தரக் கூடியது.

மிளகு! மிளகு!! மிளகு!!!

மிளகு கொடி வகையைச் சார்ந்ததாகும். இது மரங்களைச் சுற்றி பயிரிடப்படுகிறது. சாதாரணமாக இது மரங்களின் மீது ஏறி அடர்த்தியாய் படரும். இதனுடைய தோல் உதிர்ந்து விட்டால், இதை வெள்ளை மிளகு என்பார்கள். இந்த மிளகானது கேரளா, கர்நாடகா மாநிலத்திலும், கொடைக்கானலிலும் மற்றும் மலைப் பிரதேசங்களிலும் அதிகமாகப் பயிரிடப் படுகின்றது.

மிளகு இலை, தழுதா இலை, நொச்சி இலை, புளி இலை ஆகியவைகளை ஒரே அளவாக எடுத்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, அதை கீல் வீக்கம், அடிபட்ட வீக்கம் முதலியவைகட்கு ஒற்றிடமிட குணமாகும்.

சிறிதளவு மிளகுப் பொடியுடன், சர்க்கரை கலந்து உட்கொள்ள நன்கு பசி உண்டாகும். மிளகைக் குடிநீராக்கி காய்ச்சி, குடித்து வந்தால், முக்குற்றங்களும் நீங்கும்.

மிளகை ஒரு மண்டலமாம் கற்ப முறையில் உண்ண வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒன்றிலிருந்து ஏழு வரையிலும் அடுத்த வாரம் உயர்த்திய ஏழிலிருந்து ஒன்றாக குறைத்தும், 48 நாட்கள் உண்ண வேண்டும்.

இதன் மூலமாக உடல் பொலிவும், வலிவும் பெறும்.

தினமும் மிளகுப் பொடியை நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டால், சளி ஏற்படாமல் தடுக்கும். தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும்.

இந்த மிளகுக்கு வல்லிசம், சருமகந்தம், திரன்கல், மிரியல், காயம், கறி, கோளகம், மாரிசம் குறுமிளகு என்ற பல பெயர்கள் உண்டு. கால்படி தண்ணீர் விட்டு, ஒரு வராகன் எடை மிளகைத் தட்டிப்போட்டு அடுப்பில் வைத்து, வீசம்படியாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் சுரம் தணியும்.

மிளகின் இலை, நொச்சிக் கொழுந்து, முற்றின மிளகாயின் இலை, கம்மாறு இலை, இலவங்கம் இலை ஐந்தையும் ஒரே அளவு எடுத்து, துளசிச்சாறு விட்டு நன்கு அரைத்து ஒவ்வொன்றும் இரண்டு மிளகளவுள்ள மாத்திரைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை மூன்று மாத்திரைகளாக உட்கொண்டால் முறைச் சுரம், தொண்டைக் கம்மல் முதலியன குணமாகும்.

செம்பருத்தம் பூ

செம்பரத்தை மேக.வெட்டை திராப் பிரமியோடு
வம்தரத்த வெள்ளை வழவழப்பும் — வெம்பும்
பெரும்பாடி-ரத்த பித்த பேத மகற்றுங்
கரும்பா மொழி மயிலே காண்.

செம்பருத்தன் பூ

இது சிவப்பாகவும் இருக்கும். இது இருவகைப்படும். ஒற்றை பூ மற்றொன்று இரட்டைப்பூ. இந்த பூவை தின்றால் கொழ கொழப்பாக இருக்கும். இதன் இலையும் அதே குணம். இந்த பூ வீடு, தோட்டம், கோயில் களிலும் நாம் பார்க்கலாம். இந்த மலரை எடுத்து எள்ளு நெய்யில் ஊரவைத்து நாள்தோறும் தலைக்குத் தடவிவர சிரசில் சுண்டு முதலான புண்கள் உண்டாவதில்லை, தலைமயிர் கருக்கும்.

இந்த புஷ்பத்தோடு வெந்தயம் எ ளு நெய்யில் சேர்த்து தலைக்கு தடவிக்கொள்ளலாம்.

கல்லீரல், இருதயம், நீர்பை இவைகளில் செம்பருத்தன் பூ நன்றாக வேலை செய்யவல்லது

மேகசுரம், இலேசான உஷ்ண சுரங்களுக்கும் செம்பருத்தம் பூ நான்கும், அரைப்படி நீர்விட்டு காய்ச்சி, அதை கால்படியாக்கி அருந்தி வந்தால் சுரம் விலகும்.

இருதய துடிப்புள்ள பலகீனமான குழந்தைகளுக்கு செம்பருத்தன் பூ கிஷாயம் அல்லது சர்பத் காலைமாலை கொடுத்து வர இருதய துடிப்பு நீங்கி கணச்சூடு தணிந்து பூரண நலம் பெறும்.

செம்பருத்தன் பூவை காச நோய் உள்ளவர்கள் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இம்மலரை வெறும் வாயில் தின்றால் அதனால் வெள்ளை நோய் விலகும். வெட்டை என்னும் கொடிய வெள்ளை வியாதியினால் நீர் இறங்கும் போது நீர் எரிச்சலால் துன்பப் படும் நோயாளி எலுமிச்சம் பழம் அளவு செம்பருத்தம் பூவை அரைத்து பாலில் கலக்கி தினம் மூன்று நாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டியது. இதன்படி சாப்பிட்டால் எரிச்சல் நீங்கி தூய வெண்மை நீரோடுநீர் இறங்கும்.

கல்வீரல் வீங்கி சுரம் ஏற்படும் சமயத்தில் செம்பருத்தன் பூ நன்கு வேலை செய்து குணப் படுத்தும்.

செம்பருத்தன் பூ எலும்புருக்கி நோயை குணப்படுத்தும். குழந் தைகளுக்கு இருதய வியாதி ஏற்பட்டு இளைத்து வருகின்ற சமயத்தில் உஷ்ணம் அதிகரித்து வயிற்றுவலி வயிற்றுப்பல் முத லான தொந்தரவுகள் ஏற்படு கின்றன.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு பத்து பூ எடுத்து ஒரு படி நீர்விட்டு அரைபடியாக காய்ச்சி வடிகட்டி கொண்டு பாலில் அல்லது வேறு ஆகாரத் திலிம் நீருக்கு பதிலாக உபயோ கித்து வர குழந்தைகள் பலமாக வும் உஷ்ணம் குறைந்து நீர் மலம் தாராளமாய் கழிந்து சுக மாக வளரும்.

இதை சர்பத் செய்து கொடுக் கலாம். சர்பத்தில் குழந்தை களுக்கு வயதுக்கு ஏற்றபடி ஒரு தேக்கரண்டி முதல் நான்கு தேக் கரண்டி வரையும் பெரியவர் களுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் முதல் அரை அவுன்ஸ் வரையில் கொ டுக்கலாம். நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளை

நீர் அடைப்பால் கஷ்டபடு கிறவர்களுக்கு செம்பருத்தி இலை யை கியாழமிட்டு கொடுக்க நீர் இறங்கும் செம்பருத்தன் பூ அல்லது இலை உலர்த்தி தூள் செய்து காலை மாலை பானத்திற்கு காப்பிக்கு பதிலாக உபயோகப் படுத்தலாம்.

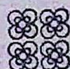
சர்பத்

80 செம்பருத்தன் பூ ஒருவீசை கற்கண்டு சேர்த்து சர்ப்பத்தாக காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்.

செம்பருத்தன் பூ லேகியமாக செய்து சாப்பிடலாம். பெரும் பாட்டுக்கு சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

தமிழ் வழக்கத்தில், சப்பாத்தி பூ, செம்பருத்தி செம்பருத்தன் பூ என்றும் செம்பருத்தம் பூ என்ற சொல்லும் வழங்கப்படு கிறது.

தற்பொழுது செம்பருத்தன் பூவை ஆங்கில மருத்துவர்கள் இருதய வியாதிக்கு சிபாரிசு செய்கிறார்கள் நமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சியேதான்.



முகம் பொலிவடைய

மாசு மறுவற்ற முகத்தை விரும்பாதார் யார்? எளிதில் கிடைக்கும் மோர் இதற்குச் சிறந்த பயன் தரும் மோரை முகம் கழுத்து கைகளில் பூசி சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீர் கொண்டு சுத்தமாகக் கழுவ வும் இரண்டு மூன்று முறைகளி லேயே நல்ல பயனைக் காண லாம்.

குரங்கு மஞ்சளின் குணங்கள்

குரங்கு மஞ்சளின் இலையை ஒரு களஞ்சு அளவுக்கு அதிகப் படாமல் அரைத்து, சர்க்கரை வியாதி, நீரறக்கம் போன்ற வியாதிகளுக்கு நாற்பது நாட்கள் கொடுக்க குணமாகும்.

இந்த மஞ்சளானது உடலில் ஏற்படும் தேமல், ஊரல், சிரங்கு முதலிய வியாதிகளை குணப் படுத்தும்,

இந்த மஞ்சள் செடியானது அடர்த்தியான காடுகளில் வளரும். இதனுடைய இலையானது சிறிதாகவும், பச்சை நிறமாகவும் இருக்கும்.

இந்த குரங்கு மஞ்சளின் காயையென்று தின்ருல், தலை சுற்று, மயக்கம், பிறகு மரணமும் ஏற்படலாம். இதனுடைய இலையை அளவோடு உட்கொண்டால் நீர் தாரையில் ஏற்படும். புண்கள், காந்தல் முதல்யன குணமாகும்.

உடலில் ஏற்படும் தழும்புகள் நமைச்சல், சிரங்கு, தேமல் முதலியவற்றை குணப்படுத்தும் இதன் பயனைக்கண்ட ஒருசித்தர்

வையகத்தில்
மீன் பிடிக்க வாகுமிது மேலேறும் குரங்குகட்கு
தான்பிடிக்கும் நிறமிதுவே — பார்

என்று பாடியுள்ளார்

அதாவது மீன்களைப் பிடிக்க இதை உபயோகப்படுத்தலாம். குரங்குகள் இதன் சாயத்தை விரும்பி முகத்தில் பூசிக்கொள்ளும். அதனல் இதற்கு குரங்கு மஞ்சள் என்றபெயர் ஏற்பட்டது

வில்வம்

ரத்தக் கழிச்சல், சீதபேதி, மேககாரகம், கண் வியாதி, பித்த ரோகம், இவைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். ஈஸ்வரனுக்கு பிரதியுள்ளது.

சித்தர்கள் கண்ட உடைகள்!

அமரர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை

உணவுக்கு அடுத்தபடி வேண்டப்படுவது உடையேயாகும். மனிதன் உடுத்த வேண்டிய உடைகள் அனைத்தும் பருத்தி நூல்களால் நெய்யப்பட்டதாகவே இருத்தல் வேண்டும். உடைகளுக்கு பலநிறச் சாயங்களை ஏற்றி உபயோகப் படுத்துவது கண்ணிற்கு அழகைத் தருவதற்காக மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு வண்ணமும் பல வகைக் குணங்களைத் தருவனவாகும்.

வெண்மை நிற உடையை உடுத்தினால் வாதாதி தோடங்களும் வியர்வையும் விலகும். ஆயுள் விருத்தி, வனப்பு, மகிழ்ச்சி, அறிவு பலம் இவைகள் உண்டாகும்.

மஞ்சள் வண்ண உடையை உடுத்தினால் வாத நீர் சுருக்கு இருமல், விஷக்காய்ச்சல், மாருத தினவு, தனிச்சுரம், மலபந்தம், இவை நீங்கும்.

பச்சை ஆடையினால் உள் சூடும், சிலேத்தும தோஷமும் போல் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் உடல் பூரிப்பும் உண்டாகும். **கறுப்பு** ஆடையினால் இருமல், காய்ச்சல், அக்னிமந்தம் மகாசர்ப்ப நஞ்சு, பயித்தியம், முதலியன போகும். அதிபயித்தியம், உட்சூடு, தருணசுரம், வாந்தி அரோசகம், சிலேத்தும கோபம், இவைகளில் ஏதேனும் ஒரு நோய் (அல்லது) பல அணுகியிருக்குங் காலத்தில் **சிவப்பு** நிற உடை உடுத்தக் கூடாது. உடுத்தினால் அவ் வியாதி அதிகப்படும்.

நாம் சூடு மிகுந்த நாட்டில் வசிப்பதால் இலேசாயும், மெல்லியதாயும், தாராளமாயுமுள்ள உடைகளையே உடுத்த வேண்டும். மேல் நாட்டார் நாகரீகத்தைப் பின்பற்றி ஒன்றின்மேல் ஒன்றாகப் பல உடைகளை உடுத்துவது நமது நாட்டிற்குப் பொருந்தாது. "உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம்" என்ற வழக்கு நமக்கே பொருத்தமுடையதாகும் அப்போது தான் வேலைகளைச் செய்ய வசதியாவுகம், வியர்வை அதிகமாக உண்டாகாமலும் இருக்கும்.

கால் கவசம்

ஆடு, மாடு, இவைகளின் தோலால் செய்த கால் கவசங்களைப் செருப்புகளை போட்டு நடத்தலால் பூமியால் வரும் வெப்பு நோய்களும் கட்டை கல், முள், இவைகளால் வரும் காயங்களும் தேள் முதலிய கிருமிகளால் வரும் துன்பங்களும் வராது தவிர்க்கலாம் என்பதை அக்காலத்திலேயே கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

மனிதன் நலமோடு வாழ்வதற்கு வள்ளலார் கூறும் அறிவுரைகளில் சில!

புலால் உணவையும், கிழங்கு மிளகாய், போன்றவைகளை நீக்கி ஒளி நிலையில் உண்டாகும் சுத்த சத்துவ ஆகாரத்தையே உண்டு, ஆயுளை பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக சுக்கிலத்தை செலவு செய்தல் கூடாது. அறவே செலவு செய்யாமலும் இருக்கக் கூடாது.

மாதம் இருமுறை மாதரைப் புணர்தல் என்ற முறையைப் பின்பற்றி ஆயுளைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பகலில் தூக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும். இரவில் படுக்கும் போது இடது கை கீழிருக்கும் படி எப்போதும் படுக்க வேண்டும்.

எப்போதும் எதை கண்டாலும் பயத்தோடு இருக்கக் கூடாது. நிர்ப்பயமாக இருக்க வேண்டும். கடவுளிடம் அவர் வகுத்துள்ள அருள் துணைக்கு ஏனைய பயமில்லாமலும் இருக்கக் கூடாது.

சூரியோதயத்திற்கு முன் தூக்கம் நீக்கி எழுந்து உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் கடவுள் சிந்தனை இருக்க வேண்டும் பிறகு சிறிது தூரம் மௌனமாக நடக்க வேண்டும்.

மல ஜலம் கழிக்கும் போது வேறு விஷயங்களை நினைக்காமல் மல ஜலங்களை முழுமையாக கழிக்க வேண்டும். மலம் கழிக்கும் போது, வலது கையால் இடது பக்கம் அடி வயிற்றையும் ஜலம் கழிக்கும் போது இடது கையால் வலது பக்கம் அடிவயிற்றையும் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

காலையில் இளம் வெய்யிலில் தேகத்தில் படாதபடி, 8 மணி வரை உடம்பைப் போர்வையில் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

தினம் தினம் கரிசாலை (அ) தூதுவளை இலைகளை பச்சையாகவாவது (அ) சமையல் செய்தாவது தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும். இது ஸ்தூல தேகத்தையும் பாரமற்ற மனத்தையும் ஒளிமயமான உயிரையும் நீடிக்கச் செய்யும்.

குளிக்கும் போது இளம் வெந்நீரிலேயே நீராடல் வேண்டும்.

ஆணாக இருந்தால் உச்சி, தொப்புள், கோரம் முதலியவற்றை மூட வேண்டும். பெண்ணாக இருந்தால் உச்சி, தனங்கள், தொப்புள் குய்யம் முதலிய அங்கங்களை மூடல் வேண்டும்'

பசி நேர்ந்த போது, சுத்த சத்துவ ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். ஆகாரம் உண்ட பின் வெந்நீரையே பருகல் வேண்டும்.

பேயன் பழம், மொந்தம்பழம் ரஸ்தாளி பழம், ஆகியவைகளை மட்டும் தான் உட்கொள்ள வேண்டும்

ஒளி நிலையில் விளையும் சுத்த சத்துவ காய்கறிகளான கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், கீரை வகைகள் ஆகியவைகளையே பக்குவப்படுத்தி சமையலில் சேர்க்க வேண்டும். புளி, உப்பு மிளகாய் ஆகியவற்றை குறைவாகவும், மிளகு, சீரகம், இவைகளை அதிகமாகவும் சேர்த்தல் வேண்டும்.

கடினவெய்யிலில் பனியில் உலாவக் கூடாது. சாயங்கால வெய்யிலில் உடற் படும்படி வெளியே சிறிது உலாவுதல் வேண்டும்.

பகல் உணவை 12 மணிக்கு மேலும் இரவு உணவை 10 மணிக்குள்ளும் முடிக்க வேண்டும்.

இரவு 10 மணிக்கு மேல் பசுவின் பாலை அருந்திவிட்டு 12 மணிவரை கடவுள் ஞாபகம் செய்துவிட்டு நான்கு மணி நேரம் மிருதுவாக தூங்க வேண்டும்

—0—



காய் - காய் - அத்திக்காய்!

திருநகரி டாக்டர். ஏ. கோவிந்தசாமி,
செம்பனார்கோயில்.



அத்திக்காயின் குணம்

க. நமது நாட்டில் இது சாதாரணமாக கிடைக்கக் கூடியது. வெளிநாடுகளில் பெரிய அளவுள்ள அத்திக்கனிகளை உலர்த்தி தேனில் ஊரவைத்து சகல நாடுகளுக்கு அனுப்பப் படுகின்றது.

இது புஷ்பமின்றியே காய்க்க கூடிய ஒன்றாகும்.

பொறியல் கூட்டு

உ. அத்தி பிஞ்சை துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இவைகளில் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம்.

அத்திக்காயை இரண்டாக பிளந்து மிளகு உப்பு தூவி பொரியல் செய்யலாம்

வடை

ங அத்திக்காய்யை நன்றாக வேகவைத்து நசுக்கி அரைத்து அதனிடன் வறுத்த கடலைப் பருப்பு, உப்பு, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இவைகளை சேர்த்து அரைத்துக்கொண்டு வாணலியில் எள் எண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டு காய்ச்சி அதில் வடைதட்டி வேகவைத்து உண்ணலாம். வேகவைத்த அத்திக்காய், வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், எலுமிச்சம்பழம் அல்லது புளி கடுகு கரிவேப்பிலை உப்பு ஆக் இவைகள் அளவுடன் கூட்டி நல்லெண்ணையில் சேர்த்து தாளித்து துவையலாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சாம்பார்

ச. அத்திக்காயைஇரண்டாக அரிந்து துவரம் பருப்பு மிளகு இவைகளை நெய்யில் வறுத்து வெங்காயம் உப்பு புளி இவைகளை சேர்த்து சாம்பார் செய்யலாம்.

பச்சடி

ரு. அத்திக்காயை வேகவைத்து நன்றாய் அரைத்துக் கொண்டு பெருங்காயம் கடுகு உப்பு இவைகளை எள் எண்ணெயில் தாளித்து தயிர்சேர்த்து கலக்கி பச்சடி செய்யலாம்.

அத்திப்பிஞ்சு மலம் கட்டும். தாது கெட்டிப்படும். நரம்பு களில் வேலை செய்யும். முற்ற லான அத்திக்காய் மலம் தள்ளும். தாதுவை உடைக்கும் கல்லீரலில் வேலை செய்யும். உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

அத்திப்பழம் இரத்த விருத்தி யை தரும். மலம் தள்ளும் ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும்.

மரம்

காட்டு நாட்டு அத்தி, சீமை அத்தி என இருவகை. சீமை அத்தி பெரிய அளவுள்ளது. நாட்டு அத்தி சிறிய அளவு உள்ளது. சீமை அத்தியின் இலை பெரியதாகவும் நாட்டு அத்தியின் இலை சிறியதாய் காணும்.

அல்வா

எ. நாட்டு அத்திப்பழத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்து வடி கட்டிய குழம்பான பாகத்தில் சுண்ணாம்பு நீர் கொஞ்சம் சேர்த்து 12 மணி நேரம் வைக்க அல்வாவைப்போலாகி விடும். அதை எடுத்துக் கத்தியால் துண்டாக செய்து சர்க்கரையில் தொட்டு சாப்பிட வெள்ளை வியாதி நீர் மஞ்சள் இவைகள் நீங்கி தாராளமாய் சில்லென்ற உணர்ச்சியோடு நீர் இறங்கும் பெரும்பாடு என்னும் வியாதிக் கும் இது உபயோகம். திரேக காந்தல் கண் எரிச்சல் குடல் எரிச்சல் முதலிய வியாதிகள் நீங்கும்.

அகஸ்தியர் சிற்சபை மருத்துவ கல்லூரிக்கு [அஞ்சல் வழி] பாராட்டு கடிதம்

சுதந்திர போராட்ட வீரர் உயர்திரு. **M. S. B. திலகர்** அவர்களின் வாழ்த்துக்கள்

மருத்துவத்துறையில் டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் நீண்ட ஆராய்ச்சி செய்து பல புதுமை யான முறைகளை புகுத்தி எத்தனையோ தீராத வியாதி களையெல்லாம் குணப்படுத்தி யுள்ளார்கள் அவர்களின் வைத் தியத்தை விட அவர்கள்நோயா ளிகளுடன் பரிவுடன் பேசி, நய மாக சொல்வதிலிருந்தே பாதி நோய் போய் விட்டது. போல ஓர் உணர்வு ஏற்படச் செய்வார் கள் பல இடங்களில் மக்களின் மத்தியில் வைத்தியர்களைப் பார்த்து நீங்கள் என்ன வைத்தி யத்தில் **காஞ்சிபுரம் 'சிற்சபை என்று நினைப்போ'** என்று சொல்வதிலிருந்து அவர்களின் புகழ் எந்த அளவு பரவி இருந் தது என்பதைத் தெரிந்து கொள் ளலாம். அவர்களின் அடிச்சுவ ட்டிலே மருத்துவ முறையை அடிப்படையாக வைத்து, எண் ணற்ற ஏழை எளிய மக்களுக்கு வரும் நோய்களை அவர்களே நிவர்த்திக் கொள்ளும் முறையில் தாங்கள் அஞ்சல் வழி மூலம் பாடங்கள் தொடங்க இருப்பது சமுதாயத்திற்குச் செய்யும் சிற ந்த சேவையும் பணியுமாகும்.

சித்த மருத்துவ கல்லூரி மூலம் செய்யும் பணி சிறப்பு டன் நடக்கவும், நல்ல வளமு டன் வளரவும் என் நல்வாழ்த் துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கி றேன் டாக்டர் சிற்சபை அவர் கள் புகழ் வளர்க!

சூரணம்

அ சு. அத்திப்பட்டையை இடித்துத் தூள் செய்து கார் அரிசியுடன் கலந்து புட்டு செய்து உண்பதால் கர்ப்பப் பையில் உள்ள இரணம் விலகும் சீதபேதி, இரத்தபேதி பெரும்பாடு இவைகளுக்கு சாப்பிடலாம்.

ரணங்களுக்கு

சா. அத்திப்பட்டையை ஜலம் விட்டு இடித்து வடிகட்டி, பசும் பால் கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட வயிற்று ரணம், வாய் இரணம், குடல் இரணம் கர்ப்பப்பை இரணம் தாது கட்டும், மலம் சிக்கல்படும்.

கள்

ய. அத்திக் கள் மேக வியாதிகளை போக்கும். உஷ்ணத்தை நீக்கி குளிர்ச்சியை தரும் இரத்த கொதிப்பை குறைக்கும். இருதய பலம் மதுமேகம் என்னும் கொடிய வியாதியை கணத்தில் போக்கும் கண்பிரகாசமடையும்.

கக. அத்திக்கள் தானாகவும் நாமாகவும் உற்பத்தி செய்யக் கூடியது அத்திப்பட்டை சூரணஞ் செய்து நல்லெண்ணெய்யில் கலந்து பிளவை ரணங்களுக்கு பற்று போடலாம்.

பெரும்பாட்டுக்கு

கஉ. அத்திப்பட்டை ஒரு பங்கு, கடுக்காய் பூ கால் பங்கு கூட்டிப் பசுவின் பால் விட்ட ரைத்துக் காலை-மாலை புசித்து வந்தால் பெரும்பாடு, ரத்தக் கடுப்பு, சீதக்கடுப்பு, மேகம் முதலியவைகள் நீங்கும்

சீழ்பிரமியம்

கங. அத்திப்பட்டை, நாவல் பட்டை, ஆவாரம் பட்டை இவைகள் சம எடை எடுத்துச் சூரணம் செய்துகொண்டு தேனில் இருவேளை உட்கொள்ள சீழ்பிரமியம் நிவர்த்யாகும்.



தலைமுடி செழித்து வளர

தினமும் தலைமீது சூரிய ஒளிபடும்படி அமர்ந்து மயிர்க் கால்களில் சூரிய ஒளியும் காற்றும் படும்படியாக தலைமுடியை அளைந்து விடவேண்டும். இதனுடன் தலைமுடியைச் சுத்தமாக சீவிவந்தால், தலைமுடி சிறப்பாகப் பாதுகாக்கப் படும்.

பதிவு எண். 75511'89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM-27

அமெரிக்காவில் "பயோமார்க்" என்ற கருவியின் மூலமாக ஆஸ்துமா, புற்றுநோய், சர்க்கரை வியாதி, இருதயநோய் பல் வியாதிகள் முதலியன எப்போது வரும் என்பதை முன் கூட்டியே கண்டுபிடித்துவைக்க முடியும் என்பதை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

தற்காலத்து பெண்களுக்கு பிரசவ வேதனை என்பதே தெரியாமல் ஆக்கிவிட்டனர் மருத்துவர்கள். இந்த முறைக்கு 'சிசேரியன்' அறுவை சிகிச்சை என்று பெயர். அதிக அளவு பிரேசில் நாட்டில்தான் இந்த சிகிச்சை முறை நடைபெறுகின்றது.

உலகச் சுற்றும் மருத்துவம்

நம் நாட்டில் "FAX" என்றும் PAGING என்றும் புதிய முறையில் டெலிபோன் வசதிகள் உள்ளன இதைப் போலவே நோயாளிகளைப் பார்த்தும் அடிபட்ட இடங்களைப் பார்த்தும் பல நூற்றுக் கணக்கான மைல் தூரத்திலிருந்தே சிகிச்சையை பாக்கெட் T. V. முறையில் சொல்லும் முறை இங்கிலாந்தில் உள்ளது.

சீனுவில் பத்தாயிரம் மக்கள் 'எயிட்ஸ்' நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதில்பெரும்பான்மையோர் ஆண்கள். இதில் இருபது சதவீதம் வெளிநாட்டினர் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர். போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்திஞல், இதை தடுக்கலாம் என்று நம்புகின்றனர்.

அமெரிக்காவில் தட்டை அம்மையினுல் 39 லட்சம்மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பதின் மூன்று வயது வரையில் போடக் கூடிய 'வாரிவரக்' என்றபுதிய தட்டம்மை மருந்து அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உள்ளது.

இப்னுடிசத்தின் மூலமாக திருமணம்-மருத்துவச் சிகிச்சை, பிறரை நல்ல முறையில் பொருளாதாரம், தொழில் துறையில் வளரச் செய்வது போன்ற நல்ல காரியங்களைசெய்யலாம். சீனுவில் ஒரு பெண் மருத்துவர் நோயாளியின் மூளையில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவை தன் பார்வையின் மூலமாக நிறுத்தி விடுகிருர்.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் வெளியிடுபவர் டாக்டர் சி. [illegible] 2981
அச்சிடுவோர்: '.T.M. பிரஸ், 73-B,வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.